**[Почему важно обращаться к психологу](https://bspu.by/upravleniya-i-podrazdeleniya/psihologicheskaya-sluzhba/rekomendacii-psihologa%22%20%5Cl%20%22collapse21072021c)**



Временами нам всем бывает тяжело на душе. Причины могут быть разные, но объединяет их одно – то, что нас тревожит, мешает нам быть счастливыми, и мы не знаем, как с этим справиться. Можно начать жалеть себя, обратиться к ближнему и убедиться, что «вас никто не понимает», вспомнить, что кому-то сейчас тяжелее, чем вам, или что-то из того, что вам говорили родители в детстве для утешения (и что на самом деле вас не утешало). Или пойти к психологу.

Основная задача психолога – помочь вам разобраться в себе и своих чувствах, и найти способ решить ваши проблемы максимально комфортным для вас образом. Это значит, вы сами принимаете решения о том, как поступить и что делать, а психолог, как проводник с фонарём, освещает преграды на пути к той жизни, к которой вы желаете прийти.

Безопасно ли прийти со своей проблемой к психологу? Да. То, что вы скажете, останется за закрытыми дверями. Это даёт возможность искренне говорить о себе и своих проблемах. Конфиденциальность гарантирована. Вместе с психологом можно безопасно выразить свои чувства и привести их в порядок без осуждения и банальных советов, найти причину проблем и уменьшить её влияние на вас, обрести ресурсы.

С какой проблемой можно прийти к психологу? С той, которая вас беспокоит. Для психолога значительна любая проблема клиента, каким бы пустяком она ни казалось кому-то другому. Если вас что-то беспокоит, значит это важно лично для вас, и с этим нужно работать.

Консультации психолога структурированы, а это значит, что вы всегда точно знаете, когда и кто сможет поговорить с вами о вас самих. Это даёт моральную поддержку и реальную опору в работе над собой, ведь вы знаете, что вам точно помогут.

Всё это открывает перед вами большие возможности получить новый опыт безопасного открытого общения, безусловного принятия себя другим и возможность стать эффективнее и решить свои затруднения. Работа с психологом – доступный способ улучшить качество своей жизни, наладить отношения с окружающими, лучше понимать себя и достичь своих целей.

***Адрес психологической службы БТЭУ ПК: пр-кт Октября, 56 (общежитие №2, к. 108)***